

**A massagem desportiva** é uma importante forma para tratar a tensão muscular de atletas, podendo ser utilizada com regularidade para ajudar a prevenir lesões por esgotamento.

A massagem desportiva é uma importante forma para tratar a tensão muscular de atletas e apresenta a vantagem sobre a maioria das terapias, podendo ser utilizada com regularidade para ajudar a prevenir lesões por esgotamento. Os principais sintomas apresentados por atletas que se submetem a intensos esforços físicos são as dores musculares, dores nas articulações, inflamações dos tendões e da cavidade anatômica. Outras indicações podem incluir o controlo da ansiedade e da dificuldade em dormir, causadas pela tensão física e o mal-estar. Quando o sistema musculosquelético está sobrecarregado, o desportista fica vulnerável ao traumatismo. Enquanto se segue um programa de treino aparentemente normal, por exemplo, ele pode sofrer uma lesão aguda, como uma distensão muscular, deslocações das articulações e fraturas, pelo esforço violento".

Graças à massagem desportiva, o terapeuta pode combater as principais dores musculares e dores de ordem geral, que alguns atletas parecem aceitar como atributo normal das atividades físicas, o que, de forma geral, é erroneamente feito a partir do uso de drogas, que apresentam diversos efeitos colaterais.

Graças à massagem desportiva, o terapeuta pode combater as principais dores musculares e dores de ordem geral.